

元気を届ける  
笑顔をお届け

# かふう便り



2025年12月 第21号

あっという間に令和7年も残すところあとわずか、みなさんいかがお過ごしですか？周囲ではインフルエンザ感染の声が多く聞かれます。体調・生活リズムを整えて、万全の状態で年末年始のイベントを楽しみたいですね！栄養・休息・適度な運動を心がけましょう。

## 登川 ウスデーク

地域の伝統行事継承を願う方々の尽力により、保存会を再結成し、約30年ぶりにウスデークが開催されました。神屋前で五穀豊穡と地域の繁栄を祈って女性陣がゆったりと舞う姿は、自然と厳かな気分になります。



地域行事を行う際には、人材不足や継承の難しさなどの声があちこちで聞かれますが、今回登川では若手や小学生まで3世代の参加がありました。多世代交流の場にもなり、地域活性化へ繋がる頼もしい存在です！

## 市老連北部地区 グランドゴルフ大会

各チーム、日頃の練習の成果を発揮すべく頑張りました！90代の参加も14名おられ、みなさんのパワーに脱帽です。楽しく活動・交流することが健康寿命を延ばす秘訣ですね♪

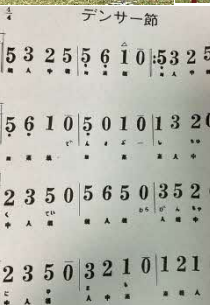


知花Aチーム 見事 優勝！



## 池原 大正琴サークル

みなさん『大正琴』をご存じですか？一般的な『琴』と違って、持ち運びやすく、椅子に座ってでき、楽譜も数字で読みやすいです！ただ、左手で鍵盤を押すので、高度な脳トレになりますよ！



毎月第1・3金曜 9時半から、池原公民館で一緒に楽しく活動しませんか♪

## 明道 公民館講座

沖縄ではなじみ深い『かぎやで風』を1度ちゃんと習ってみたいとの声を受け、講座が開催されました🌸



ゆったりした動きは足腰に効果的！数名から継続希望の声もあがっていました😊

## 🔪 若げーいながみ会 忘年会 🔪

イベント好きのなごみ会では行事がめじろ押し。今回は年に1度のカラオケ忘年会！大声を出し、踊って笑って、たくさん食べて、ストレス知らず😄



## 知花・明道 清掃活動

沖縄市のクリーンデーに合わせて、ちゅうざん会地域貢献活動を行いました。今回は2ヶ所に分かれて活動、地域の方々とも交流することができました！



知花花織さんに図柄提供いただき作成した4色のちゅうざんTシャツも大好評、これからも積極的に地域の活動に参加していきたいと思います。

4色とも図柄やバランスが違います



## 講演会・お宝発表会のお知らせ

あなたは人生の最期をどのように迎えたいですか？  
～エンディングノートを書いてみよう～

日時：令和8年1月23日（金）  
14:00～16:00（受付 13:30）  
会場：沖縄市産業交流センター  
（沖縄市泡瀬1丁目11-25）

申込期限：R8年1/5（月）～22（水）

申込方法  
申し込みフォーム（ORコード）もしくは  
098-939-1212  
（内線 3143）  
①氏名②連絡先  
③所属・団体名  
をお知らせ下さい



令和7年度沖縄市暮らしの中のお宝発表会

守りたい  
**地域のゆるやかな  
支え合い 見守り** 入場無料  
沖縄市内で行われている住民主体の支え合いを「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定し、その支え合いに感謝と敬意を表し表彰します

2026.1.20 火 14時～16時  
受付開始13:30

in 沖縄市民小劇場あしびなー

申込期限：R8年1/19（月）17時

## \*掲示板コーナー\*

生活支援コーディネーター（SC）

パネル展 開催中！！

11/27（木）～12/26（金）

沖縄市立図書館内展示スペース  
SCは普段どんなことをしている？

ぜひ立ち寄ってご確認ください😊



TEL 098-938-9770

FAX 098-938-9771

住所：沖縄市松本 6-2-1  
（ちゅうざん病院 1階）

受託者：医療法人 ちゅうざん会



発行：沖縄市地域包括支援センター北部  
編集：千知岩・西野・徳本  
記事に掲載する地域情報お待ちしております！